«Тропинки здоровья» в клубе «Надежда»

Фоторепортаж

20 апреля в Центральной библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского района активисты клуба «Надежда» собрались на очередное занятие, чтобы не только обогатиться знаниями приумножения и сохранения здоровья, но и перейти от слов к делу.

Для этого участники вооружились знаниями о незаменимости двигательной активности для истинного здоровья, прослушали обзор книг и статей с тематической выставки «Активное долголетие». Они узнали много полезной информации о том, что двигательная активность является залогом долголетия: с возрастом еще важнее оставаться физически активным, если человек дольше хочет быть здоровым. Малоподвижный образ жизни может стать одной из причин многих хронических заболеваний. Независимо от возраста или физического состояния, никогда не поздно начать тренироваться и приводить себя в форму. Затем, в спортивной одежде и обуви, решившись регулярно заниматься физкультурой, ВОСовцы отправились на стадион, где с главным библиотекарем отдела обслуживания Ольгой Прохоровой провели разминку,

легкую пробежку и освоили тренажерный комплекс под открытым небом. К числу наиболее распространенных физических упражнений в среднем и пожилом возрасте относятся, прежде всего, гимнастические упражнения, направленные на поддержание гибкости и подвижности в суставах. Большое значение имеет дыхательная гимнастика с акцентом на усиление выдоха, ослабляющегося с возрастом. Обо всем этом можно узнать из книг Сергея Бубновского «Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи», «Домашние уроки здоровья: гимнастика без тренажеров». Автор называет движение – альтернативой фармпрепаратам! Много интересного о пользе тренировок для тела и для души можно найти в «Энциклопедии Амосова» – видного ученого и известного хирурга. Библиотекарь напомнила, что Центральная библиотека выписывает немало периодических изданий на тему здоровья: «Будь здоров!», «Вестник ЗОЖ», «Физкультура и спорт», «Здоровье», «Фитодоктор», которые можно взять почитать на дом. Упражнения на стадионе завершилось фотосессией, помолодевших на глазах и довольных участников клуба «Надежда».